

المحتويات

رقم الصفحات

الفصل الأول الوسط المائي والطفو

٣	(١) ضغط الماء الاستاتيكي
٤	(٢) كثافة الماء
٤	(٣) القدرة على الطفو
٤	(٤) كثافة جسم الإنسان
٧	(٥) أنواع الطفو
١١	(٦) أوضاع الطفو
١٢	القوى المحركة في السباحة
١٣	أولا : طول الضربة
١٤	(١) نظرية التحرك بالمقاومة
١٥	(٢) نظرية التحرك بالرفع
٢١	(٣) النظرية الدوامية
٢٢	ثانيا : معدل تردد الضربات
٢٣	ثالثا : العلاقة بين طول حركة الذراع ومعدل ترددها
٢٣	رابعا : مصادر القوى المحركة في السباحة
٢٤	(١) حركات الذراعين
٢٨	(٢) حركات الرجلين
٣٠	(٣) حركات الجسم كمصدر للقوى المحركة
٣١	الأداء الحركي في السباحة

٥١	 تعليم المهارات الأساسية في السباحة
٥١	 أولاً: تعلم السباحة تحت الماء
٥٣	 ثانياً: تعليم الوثب في الماء
٥٦	 ثالثاً: تعليم الانزلاق على الظهر والبطن
٥٨	 رابعاً: تعليم الانتقال في الماء
٥٩	 خامساً: تعليم التنفس
٦١	 البدء
٦٢	 البدء من الوقوف في سباحات الحرة والغراشة والصدر
٦٤	 ميكانيكية البدء الخاطف
٦٤	 وضع البدء
٦٥	 رد الفعل السريع لإشارة البدء

الغمل الثالث حمامات السباحة

٧١	 هيئة العاملين بحمام السباحة
٧٢	 مكونات حمام السباحة
٧٢	 الأسس التي يجب أن تراعى عند إقامة حمام السباحة
٧٤	 تصميم حمام السباحة
٧٤	 أنواع حمامات السباحة
٧٦	 المواصفات القانونية لحمام السباحة
٧٨	 العوامل التي يجب مراعاتها عند بناء الحمام لضمان سلامته واستغلاله لفترة طويلة
٨٠	 صيانة أدوات وأجهزة الحوض

٣٢	 مفهوم نظرية النظم
٣٣	 مكونات النظام
٣٥	 نظم التقييم الفسيولوجي للسباحين
٣٦	 العوامل الفسيولوجية في أداء السباحة
٣٧	 اختبار العمل الهوائي (٧ × ٢٠٠ م)
٣٨	 ميكانيكية الضربات (٥٠ × ٧ م)

الغمل الثاني التعليم الأساسي في السباحة

٤٣	 أولاً: المتعلم
٤٤	 ثانياً: المعلم
٤٥	 واجبات ومحتويات المرحلة الأولى
٤٥	 أولاً: السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء
٤٦	 ثانياً: الوثب في الماء
٤٧	 ثالثاً: الانزلاق على الظهر والبطن
٤٧	 رابعاً: الانتقال الحركي في الماء
٤٨	 خامساً: التنفس
٤٩	 وسائل وطرق التعليم المستخدمة للمرحلة الأولى
٤٩	 لأنواع المساعدة
٥٠	 أدوات اللعب
٥٠	 لأطواق
٥١	 نقاط الأشياء تحت الماء
٥١	 أعمدة المتصلة

٨٠	تنظيم المعدات
٨٢	الأدوات المساعدة فى تعليم وتدريب السباحة
٨٣	ملحقات حمام السباحة والأدوات اللازمة
٨٤	مشتكلات العيادة الطبية
٨٥	مقاييس واختبارات أحواض السباحة
٨٥	القواعد الآتية تسرى على جهاز الاختبار الكيميائى
٨٦	وجود الكلور
٨٨	مفهوم الترشيح
٨٩	نظرية تشغيل المرنج
٩٠	كيميائى اليود والبروم ومواد أخرى قاتلة للبكتريا
٩٤	طرق أخرى للتنقية

الفصل الرابع سباحة الناشئين

١٠٠	أهداف السباحة للناشئين
١٠١	الانتقاء فى السباحة
١٠١	نظرا: مفهوم الانتقاء وأهدافه
١٠٢	ثانيا: الانتقاء مرحلة واحدة أم عدة مراحل
١٠٤	ثالثا: مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين
١٠٥	رابعا: البرامج التطبيقية لانتقاء الناشئين الموهوبين
١٠٥	خامسا: المحددات الأساسية لعملية الانتقاء
١٠٨	سادسا: العمر المناسب لانتقاء السباحين
١٠٩	سابعا: دور الوراثة والبيئة فى الانتقاء
١١١	برامج المسافة وعلاقتها بالنمو والتطور الطبيعى

١١١	تطوير برنامج المسافة للسباحين الناشئين
١١١	الزيادة التدريجية للسرعة
١١٢	التخصص المبكر فى رياضات التحمل
١١٤	تحديد الموهبة
١١٥	تأثير اللياقة
١١٧	الأنشطة الاعتيادية كمثيرات للتدريب عند الأطفال
١١٨	البروفيل الفسيولوجى للأطفال الرياضيين المميزين
١٢٠	شدة الحمل والاستجابات الهوائية عند الأطفال
١٢٣	الفترة الحاسمة فى القابلية للتدريب عند الأطفال
١٢٣	متطلبات تنظيم برامج تدريب الناشئين فى السباحة

الفصل الخامس رياضة كرة الماء

١٤٣	تاريخ كرة الماء فى مصر
١٤٤	المهارات الأساسية فى كرة الماء
١٤٤	سباحة الزحف لكرة الماء
١٤٥	السباحة بالكرة
١٤٥	سباحة الفراشة
١٤٦	سباحة الصدر
١٤٦	سباحة الزحف على الظهر
١٤٧	تغيير اتجاه السباحة
١٤٨	السباحة الزجزاجية
١٤٨	السباحة على الجنب والذراع عالية

١٧٦			
١٧٨			
١٧٩			
١٧٩			
١٨٠			
١٨٢			
١٨٤			
١٨٥			
١٨٥			
١٨٥			
١٨٨			
١٨٩			
١٨٩			

الفصل السابع رياضة التجديف

١٩٣			
١٩٥			
٢٠٢			
٢٠٤			
٢٠٤			
٢٠٥			
٢٠٦			

١٤٨			
١٤٩			
١٤٩			
١٤٩			
١٥٠			
١٥٠			
١٥٢			
١٥٥			
١٥٦			
١٥٧			
١٥٩			
١٦١			
١٦٢			
١٦٢			
١٦٢			
١٦٤			
١٦٧			

الفصل السادس رياضة الفروس

١٧١			
١٧١			
١٧٤			

٢٢٩	مجموعات القفز (الغطس)
٢٣٧	الغطس في سطور
٢٣٧	أنواع الغطس
٢٣٩	أخطاء الغطس
٢٤٠	التحكيم وتقدير الدرجات في الغطس
٢٤٧	مصادر الكتاب

٢٠٦	الأسس الخاصة ببرنامج تدريب لاعب التجديف
٢٠٧	برنامج تدريبى لمدة عام لرياضة التجديف
٢١٠	بعض نقاط من قانون التجديف

الفصل الثامن رياضة (الغطس) من لوح القفز

٢١٧	السلامة والأمن في رياضة الغطس
٢١٩	الأساليب الفنية الأولية للقفز (الغطس)
٢١٩	تعليم متدرج للمبتدئين
٢١٩	الغوص تحت الماء
٢١٩	القفز والغوص في المياه العميقة (وضع بايك Pike)
٢٢٠	القفز أو (الغوص) في الماء من القاع للسطح (وضع القرفصاء - تك Tuck)
٢٢٠	القفز المبدئى من سطح حمام السباحة
٢٢١	وضع ضم أو ضغط الجسم
٢٢١	وضع فتح الساقين
٢٢١	القفز من وضع الوقوف
٢٢٢	الأساليب الفنية للقفز من لوح القفز المتحرك
٢٢٢	القفز للأمام - وضع الاستقامة
٢٢٣	القفز للأمام - وضع الثنى (بايك)
٢٢٣	القفز للأمام مع ضم الساقين (تك)
٢٢٤	الأساليب الفنية الأساسية للقفز من لوح القفز المتحرك
٢٢٤	ريقة القفز الأمامية
٢٢٨	تكتيكية القفز